Nên Uống Kẽm Bao Lâu Thì Dừng? Điều Quan Trọng Cần Biết

Kẽm là một chất cần bổ sung vì nó đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người. Tuy nhiên, mọi người cũng đừng quá lạm dụng kẽm sẽ để lại những hệ lụy tới sức khỏe. Vậy thì nên **uống kẽm bao lâu thì dừng**? Trong bài viết này, hãy cùng Vivita tìm hiểu chi tiết hơn về nội dung này nhé!

1 Nên uống kẽm bao lâu thì dừng?

Thông thường, thời gian bổ sung kẽm để hỗ trợ phòng ngừa thiếu hụt có thể kéo dài từ 2 đến 3 tháng. Sau đó, quý khách nên tạm ngừng và đánh giá lại tình hình sức khỏe cũng như nhu cầu bổ sung kẽm. Mọi người cũng nên lưu ý rằng không sử dụng các sản phẩm kẽm liên tục quá 6 tháng.

Thông thường, thời gian bổ sung kẽm để hỗ trợ phòng ngừa thiếu hụt có thể kéo dài từ 2 đến 3 tháng
Dưới đây là các trường hợp bổ sung kẽm cần tham khảo ý kiến bác sĩ về liều lượng và liệu trình:

- Người đang điều trị bệnh lý: Kẽm có thể gây ra tương tác thuốc. Vì vậy, những người đang điều trị các bệnh lý khác thì cần tham khảo ý kiến từ bác sĩ trước khi dùng.
- Trẻ em: Đây là đối tượng đặc biệt cần lưu ý khi cho sử dụng kẽm. Trẻ em cần được tư vấn một liều lượng thích hợp. Nếu để quá liều có thể gây ra các tác dụng phụ không mong muốn.
- Phụ nữ có thai hoặc đang cho bé bú: Việc bổ sung hàm lượng kẽm không đúng cách sẽ ảnh hưởng không tốt đến thai nhi và chất lượng sữa của mẹ.
- Người cao tuổi: Đối tượng này thường mắc các bệnh mãn tính, nhiều bệnh lý nên cần phải cân nhắc bổ sung kẽm với hàm lượng phù hợp.

2 Khi nào nên ngừng uống kẽm?

2.1 Cơ thể có các dấu hiệu thừa kẽm

Thừa kẽm có thể gây ra những tác dụng phụ không như mong muốn. Dưới đây là một vài dấu hiệu của việc thừa kẽm:

- Tiêu hóa: Tiêu chảy, buồn nôn, đau bụng,…
- Khẩu vị: Mất vị giác, chán ăn,….

- Da: Ngứa ngáy, phát ban,…
- Cơ thể sốt nhẹ, cảm cúm, mệt mỏi, yếu ớt,….

Khi thấy cơ thể gặp một trong những dấu hiệu trên, người bệnh hãy ngưng sử dụng và theo dõi tình hình sức khỏe của bản thân. Ngoài ra, có thể đến trực tiếp các bệnh viện, cơ sở y tế uy tín để được thăm khám và hướng dẫn cách điều trị phù hợp.

2.2 Cơ thể đã cải thiện được các dấu hiệu thiếu kẽm

Khi cơ thể đã không gặp các vấn đề dưới đây, quý khách có thể tạm ngưng dùng kẽm:

- Da khô, nhạy cảm, dễ kích ứng.
- Mụn trứng cá liti.
- Tóc rụng nhiều, móng giòn.
- Vết thương lâu lành.
- Loét miệng, rối loạn thị giác.
- Mệt mỏi, chán ăn, giảm vị giác, khứu giác.

2.3 Kết quả xét nghiệm kẽm trong máu bình thường

Nếu kết quả xét nghiệm cho ra những chỉ số dưới đây, thì người dùng có thể tạm ngưng uống kẽm:

Độ tuổi	Giá trị tham chiếu (mmol/L)
< 4 tháng	10 – 21
4 – 12 tháng	10 – 20
1 – 5 tuổi	10 – 18
6 – 9 tuổi	12 – 16
10 – 13 tuổi	Nam 12 – 15 Nữ 12 – 18
14 – 19 tuổi	Nam 10 – 18 Nữ 9 – 15
Người trưởng thành	7 – 23

3 Tác hại của tình trạng thừa kẽm

3.1 Gây hại cho hệ tiêu hóa

Khi thừa kẽm, hệ tiêu hóa cũng bị ảnh hưởng không tốt, cụ thể như sau:

- Gây tiêu chảy: Kẽm dư thừa khiến niêm mạc ruột bị kích thích, từ đó gây ra tiêu chảy.
- Nôn mửa, buồn nôn và đau bụng.
- Viêm dạ dày, tổn thương niêm mạc dạ dày.

Khi thừa kẽm, hệ tiêu hóa cũng bị ảnh hưởng xấu

3.2 Gây hại cho hệ miễn dịch

Thừa kẽm có thể khiến cho suy giảm hệ miễn dịch, từ đó nó sẽ khiến cơ thể dễ bị nhiễm trùng hơn. Đây cũng là nguyên nhân khiến cơ thể dễ mắc các bệnh lý do thời tiết thay đổi,… Vậy nên người bệnh cũng cần lưu ý hạn chế bổ sung quá nhiều kẽm, chỉ nên sử dụng với hàm lượng vừa đủ.

3.3 Gây hại cho hệ thần kinh

Việc thừa kẽm có thể khiến mệt mỏi và gây rối loạn thần kinh. Nhiều người thừa kẽm đã gặp phải các dấu hiệu như lo lắng, trầm cảm,… Các triệu chứng này sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và đời sống của mọi người. Về lâu về dài, nó sẽ khiến cơ thể xuất hiện những ảo giác và để lại hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe hệ thần kinh.

4Cách phòng tránh tình trạng thừa kẽm

Dưới đây là những cách phòng ngừa tình trạng thừa kẽm được bác sĩ khuyến nghị:

- Tuân thủ liều lượng, không tự ý tăng liều khi không có sự cho phép của bác sĩ.
- Không tự ý kết hợp nhiều loại sản phẩm bổ sung kẽm trong cùng một khoảng thời gian có thể gây dư thừa hàm lượng kẽm.
- Xây dựng một thực đơn ăn uống đa dạng dinh dưỡng thay vì chỉ tập trung vào một nguồn thực phẩm giàu kẽm.
- Khám sức khỏe định kỳ để biết được chỉ số nồng độ kẽm trong máu, từ đó có phương pháp bổ sung kẽm phù hợp.

Xây dựng một thực đơn ăn uống đa dạng dinh dưỡng để ngừa thừa kẽm

Hy vọng rằng với những thông tin trên đã giúp mọi người giải đáp được câu hỏi "**uống kẽm bao lâu thì dừng**?". Đừng quên theo dõi **Vivita** để biết thêm nhiều bài viết chăm sóc sức khỏe trong thời gian tới nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/uong-kem-bao-lau-thi-dung.html